

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LA VALLEE DES ROSES, en gîte chez l'habitant

مشي على الأقدام في وادي الزهور

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel *** à Marrakech et en gîte chez l'habitant pendant le trek, avec notre équipe de : muletier, cuisinier et guide

				Saison					Départ garanti 	
2 chaussures	Hôtel ***	En Itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Magnifique circuit dans la vallée du Dadès, située sur le versant Sud Est du Haut Atlas, la vallée des roses, est un véritable jardin coloré de lauriers roses, d'allées de rosiers, de haies d'amandiers en fleurs. Sillonnée par des sentiers traversant des contrées isolées de toute civilisation moderne, parsemée de paisibles petits villages Berbères, accueillants, aux coutumes ancestrales, le randonneur pourra apprécier cette vallée si riche en couleurs et en senteurs délicates.

DATES & TARIFS : samedi au samedi

DATES	Tarif Paris	Tarif Province
16/04 au 23/04/2025	1125 €	1225 €
23/04 au 30/04/2025	1125 €	1225 €
03/05 au 10/05/2025	1235 €	1335 €
10/05 au 17/05/2025	1235 €	1335 €
10/09 au 17/09/2025	1095 €	1195 €
17/09 au 24/09/2025	1125 €	1215 €
01/10 au 08/10/2025	1125 €	1215 €
08/10 au 15/10/2025	1125 €	1215 €

LE TARIF COMPREND

- le vol international sur Marrakech Aller et Retour,
- les taxes d'aéroport,
- la pension complète excepté les repas à Marrakech,
- le matériel collectif de cuisine,
- tente Igloo pour deux personnes,
- 1 tente berbère,
- 1 tente cuisine,
- un matelas par personne,
- l'encadrement par une équipe locale : guide, muletier, cuisinier,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons,
- tous les repas sur Marrakech, prévoir entre **5 et 10€** par personne par repas,
- les pourboires d'usage,
- l'assurance

FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)

POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

Déroulement du trek

Jour 1 : MARRAKECH



Accueil à l'aéroport de Marrakech, transfert et installation à l'hôtel bien situé tout près de la médina.

Découverte de la ville et de sa place Jema El F'na.

Nuit à l'hôtel

Jour 2 : MARRAKECH – COL DE TICHKA – OUARZAZATE – VALLEE DE DADES



Départ vers 8h, Direction le col de Tichka (2260 m) ; le plus haut col routier du Maroc, paysage panoramique grandiose, après le col les paysages seront semi-désertiques, sur le versant sud. Déjeuner à Ouarzazate, puis continuation vers Kelaa M'Gouna, avant d'arriver à la vallée du Dadès avec ses belles casbahs.

Nuit chez l'habitant, 7h de route.

Jour 3 : LA VALLEE DE DADES – LA VALLEE DES ROSES – AGURZEGUA



Départ de notre randonnée du Dadès pour la traversée de cultures en terrasse puis nous quittons cette belle vallée pour découvrir, un paysage aride, enfin nous découvrons la belle vallée verdoyante du M'Goun. Déjeuner au village Ighrm Aqdim. 1h30 de marche plus tard, nous atteignons le village d'Aguerzaka. Il faut prévoir des tennis puisque nous serons obligés de traverser de la rivière plusieurs fois.

*Durée : 5h30, Dénivelé : 500 m positif et 400 m négatif. Nuit en gîte.
Sandale pour marcher dans l'eau*

Jour 4 : AGURZEGUA – LA VALLEE D'ALMDOUNE



Nous quittons cette vallée, très verdoyante avec ses belles casbahs et gorges, pour monter 300 mètres plus haut, vers le col qui nous conduit à une forêt de genévriers vers la vallée d'Ameskar. La belle vallée d'Almdoune, avec une centaine de maisons en forme de casbahs en pisé. Déjeuner dans la vallée Temtda, puis continuation sur un grand sentier jusqu'au village Alemdoune (1700 m).

Installation en gîte, 5h de marche.

Jour 5 : ALMDOUNE – LES GORGES DE LAURIERS ROSES – BOUTGHRAR



Nous descendons tranquillement une vallée de lauriers roses (prévoir de traverser les gorges avec des sandales). Des petites gorges petites, mais paysage dépay sant, par ses lauriers roses pour arriver à la vallée de Elhout avec ses belles casbahs. Un grand village avec plusieurs belles maisons traditionnelles sous formes de greniers et casbahs, Déjeuner au bord de la rivière auprès du village Eznag, que nous traversons ensuite après 1h de marche pour arriver au village de Boutarhrar.

Installation en hôtel ou gîte, 5h de marche

Jour 6 : BOUTAGHRAR – TOURBISTE – HDIDA



Une superbe balade au cœur de la vallée des roses avec ses les casbahs qui deviennent de plus en plus nombreuses. Les champs de roses font leur apparition autour des cultures de céréales (orge, maïs, pomme de terre...). Ces roseraies sont utilisées pour la fabrication des produits de rose. Descente de la vallée jusqu'au Tourbiste puis Hdida.

Nuit en gîte au village. Sandale pour marcher dans l'eau 2h

Jour 7 : HDIDA – OUARZAZATE – KASBAH D'AIT BEN HADDOU – MARRAKECH



Après votre petit déjeuner, transfert en Minibus confortable direction Kelaa M'Gouna, la capitale de la rose au Maroc, puis traversée de la palmeraie de Skoura en direction de Ouarazazat et continuation pour visiter le village d'Ait Ben Haddou célèbre par les nombreux films qui y ont vu le jour. Cette kasbah du 11e siècle a été déclarée patrimoine mondiale de l'humanité classée par l'UNESCO, puis en profitant des somptueux paysages que nous offre l'Atlas, passage donc du col de Tochka(2260m), déjeuner en cours de route dans un restaurant local. Arrivée dans votre hôtel ou Riad à Marrakech, installation, diner et nuit. 6h30 de route

Jour 8 : VOL RETOUR



Selon les horaires de vol, transfert à l'aéroport, retour en France.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h minimum à 7h, sur sentier en montagne en terrain varié.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra sur le dos des mules, vous le retrouverez le soir au bivouac.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par les animaux de bât, mules ou dromadaires.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

GROUPE :

De 3 personnes minimum à 12 personnes maximum.

Pour tous nos voyages au Maroc, nous assurons les départs à partir de 4 personnes, sans supplément !

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur marocain diplômé francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

POURBOIRES :

Il est de coutume de laisser un pourboire à votre équipe locale, à la fin du trek. En fonction de votre satisfaction, le montant du pourboire peut aller de **15€** (minimum) à **30€** par personne !

Ensuite, vous rassemblez toutes les sommes dans différentes enveloppes, que vous remettrez au guide, au cuisinier, au muletier et au chauffeur.

HEBERGEMENT :

- **Marrakech :** en hôtel confortable *** à Marrakech (sur la base de chambre Twin, avec 2 lits séparés), avec salle de bain, situé dans le quartier de l'Hivernage, à 10 minutes à pied de la célèbre place Jemna El Fnaa, la Médina, ...
- **Gîte :** chez l'habitant, pendant le trek, avec des chambres simples, avec lits ou simplement des matelas posés au sol sur des tapis. Tous ces gîtes ont été agréés par le Ministère du Tourisme.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, déjeuner et repas du soir.

Pendant les transferts, les repas sont pris dans un restaurant.

- le petit déjeuner : café, thé, chocolat, beurre, confiture, pain, céréales, etc...
- Le repas du midi : une salade composée à base de légumes frais du pays, préparé par votre cuisinier
- Le repas du soir : une soupe, un plat principal typique (tajine, couscous, riz...) un dessert, thé
- Vivres de courses : pendant la randonnée, des pauses pour grignoter quelques amandes, figues, dattes, etc...

Les repas sur Marrakech restent à votre charge.

MATERIEL FOURNI par notre agence :

Nous avons fait le choix de travailler en collaboration avec une agence à taille humaine, sérieuse, compétente, et impliquée. En effet, nous emmenons parfois du matériel de France à notre équipe, et ensuite, ce matériel est archivé, stocké, vérifié, réparé, avant d'être envoyé sur le terrain avec nos groupes.

Vous aurez donc 1 tente igloo 2 places, un matelas en mousse, une tente Mess, pour la salle à manger, une tente berbère pour la cuisine.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

Le Maroc est un pays sain, toutefois, respectez quelques précautions notamment dans le Sud.

Evitez de boire l'eau des oueds, des vendeurs ambulants. Désaltérez-vous avec d'excellentes eaux de sources telles que : Sidi Harazem, Sidi Ali, ...

TRANSFERT :

En minibus ou en 4X4 privés pour tous les transferts, avec le groupe.

Nos prestataires locaux sont tous déclarés, leurs véhicules sont assurés, homologués, et agréés par le Ministère du Tourisme.

SOUVENIR :

Beaucoup de souvenirs dans les souks à Marrakech, artisanat, poterie, bijoux, vêtements.

AERIEN :

Vol charter au départ des principales villes. Nous recherchons vos places auprès des compagnies comme Transavia, Easy Jet, Air Méditerranée ... et la Royal Air Maroc.

FORMALITE :

N'oubliez pas votre passeport et vérifiez sa validité.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

DOUANE :

Vous pouvez apporter temporairement au Maroc, sans formalités, la plupart de vos affaires personnelles correspondant à une activité touristique normale.

Dans le doute vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade du Maroc à Paris au N° suivant : 01 56 56 72 00 de 9 à 14h.

Néanmoins il existe des réglementations concernant :

- l'alcool : 1 bouteille de vin et 1 bouteille d'alcool ou 2 bouteilles de vin par adulte et le tabac (200 cigarettes ou 50 cigares ou encore 250 g de tabac par adulte).

SAVOIR VIVRE :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- L'accès des mosquées et des lieux saints est interdit aux non-musulmans.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligés de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage chaud environ -5° C**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- une petite pharmacie personnelle : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage souple qui va suivre sur le dos des mules.

Notes sur le Pays

CLIMAT :

Circuit à faire de préférence au printemps ou en automne, car les saisons ne sont pas trop chaudes.

En général :

Le climat du Maroc est très différent selon les régions : méditerranéen au Nord, atlantique à l'Ouest et saharien au Sud. Seules les régions du littoral sont tempérées.

On a raison de dire que le Maroc est un pays froid où le soleil est chaud. En hiver, le climat des régions montagneuses du sud est souvent froid et humide (neige abondante sur l'Atlas).. En été, un lainage vous sera indispensable en altitude (le Maroc est un pays de montagnes) ainsi que dans le Sud, où les nuits peuvent être fraîches, et sur la côte Atlantique, pour vous protéger du vent. Les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables.

La moyenne annuelle d'ensoleillement est quand même de plus de 8h par jour à Marrakech. Et la température est supérieure à 17°C. Mais attention, elle peut grimper allègrement jusqu'à 36°C (à l'ombre bien sûr) en Juillet et Août. Le Sirocco souffle parfois, ainsi que le chergui, un vent d'est sec et chaud qui fait monter encore un peu plus le mercure.

A Essaouira, la température est plus clémente, oscillant tout au long de l'année entre 18° et 22°C, avec en prime, des alizés bienfaiteurs.

RENSEIGNEMENTS DIVERS :

Superficie : 712 000 km²

Capitale : Rabat

Régime : Monarchie constitutionnelle

Population : 28 millions d'habitants

Religion : musulmane

Langue : arabe classique, berbère, espagnol français parlé couramment

Monnaie : le dirham. Attention, il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams.

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : - 1 heure en hiver
- 2 heures en été (par rapport à la France)

LES SPECIALITES :

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

Les salades :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

Salades cuites :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes.

Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

Le tajine :

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les touajen, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces touajen est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance

Le couscous :

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette.

La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets... agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

Les brochettes grillées :

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

Les soupes :

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

Les briouats : ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

La pastilla : c'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

Le méchoui : est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

Le poisson est excellent, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

Les escargots sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

Le pain : Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas votre pain que vous ne mangerez pas. Le pain est symbole religieux.

Les pâtisseries : Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, ne sont pas les meilleures. Essayer les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanncha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôte.

En vous souhaitant un agréable trek au Maroc la vallée des Roses...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442